**Выступление на МО**

**Тема: «Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»**

В последние годы много говорится об ухудшении здоровья детей. Стрессовые социальные, экологические, психические нагрузки, уменьшение двигательной активности всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Поэтому одной из важнейших задач на современном этапе образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, помимо речевых нарушений, а также нарушений познавательной деятельности, характеризуются нарушением двигательной сферы, ослабленным здоровьем в целом. Поэтому сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач современной педагогики.

Таким образом, возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данной категорией воспитанников, усовершенствование традиционных методов коррекционного воздействия, а также использование новых, эффективных форм и методов обучения. В связи с актуальностью вопроса о внедрении в нашу практику здоровьесберегающих образовательных технологий мы решили эту работу сделать непрерывной в течение всего года и воплотить ее в виде проекта.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности .

Цель применения здоровьесберегающих технологий в ходе урока: Сбережение здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни; выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

Для решения этих задач я использую здоровьесберегающие технологии: стимулирующие (создание ситуации успеха); профилактические, компенсаторнонейтрализующие (физминутки).

Соблюдение условий здоровьесбережения является необходимым при проведении уроков в коррекционной школе VIII вида, поскольку направлено не только на охранение физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, но и на сохранность их психического состояния и развитие и коррекцию высших психических функций.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения физкультминутки провожу примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса, иногда в конце урока). Кроме этого, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, организую при необходимости эмоциональную разрядку; слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы за столом, за чередованием видов деятельности в течение урока.

Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, иногда с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю:

Ø упражнения для формирования правильной осанки;

Ø упражнения для укрепления зрения;

Ø упражнения для укрепления мышц кистей рук;

Ø упражнения для укрепления «мышечного корсета»;

Ø упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Физкультминутки – естественный элемент урока коррекционной школы, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в урок. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

Проводя любые уроки, соблюдаю требования включения оздоровительного компонента в содержании учебных предметов.
1. Гигиенические условия в учебной комнате: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей. Отмечу, что утомляемость школьников и риск психологических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

2. Психологический настрой на урок:
Долгожданный дан звонок –
Начинается урок

Тут затеи и задачи,
Игры, шутки, всё для вас!
Пожелаем вам удач.
За работу, в добрый час!
Весёлый апрель улыбнулся,
Запел, загалдел, заиграл. (Включается запись звуков природы – капель, журчание ручья, гомон птиц) и т.д.

3.Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы. Чередую виды учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия и др. - 4 – 7 видов за урок т.к. однообразность урока способствует утомлению школьников.

4.Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обращать внимание на их содержание и продолжительность, а также на эмоциональный климат во время проведения и наличие желания их выполнять. Они помогают снять усталость, оживляют урок, предупреждают нарушение осанки. Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается детям для переключения внимания на другой вид деятельности. Использую различные виды физкультминуток.

Оздоровительно – гигиенические. Мы их выполняем как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ногами».

Физкультурно-спортивные. Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счёт. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определённой группы мышц. Сюда включаем бег, прыжки, приседания, ходьба на месте и по классу и т. д.

Подражательные. Показываю схематические изображения «человечков», выполняющих гимнастику, ученики повторяют движения. Использую мимические упражнения. На карточках нарисованы лица с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, смеющиеся, испуганные, удивлённые. Дети копируют. Здесь можно проявить свою фантазию и творчество.

Двигательно – речевые. Дети слушают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют различные движения.

Утром встал гусак на лапки, (потянулись, руки вверх - вдох-выдох)
Приготовился к зарядке. (рывки рук перед грудью)
Повернулся влево, вправо, (повороты влево-вправо)
Приседанье сделал справно, (приседания)

Клювиком почистил пух, (наклоны головы влево-вправо)
Поскорей за парту – плюх! (присели)

Чаще всего провожу физпаузы в режиме работы урока. На каждом уроке стараюсь использовать упражнения для глаз с целью профилактики улучшения зрения. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений фиксируется взгляд на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения. Использую гимнастику для глаз: «Вверх – вниз, влево – вправо». Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.
«Круг». Следить за рукой учителя, выводящей круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.
«Рисование носом», «Раскрашивание», «Часики» и другие.

Пальчиковая гимнастика. На уроках, особенно русского языка, большое внимание следует уделять развитию мелкой моторики рук. Ещё Иммануил Кант говорил: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом». Учёные, изучая деятельность детского мозга, психику, отметили большое стимулирующее значение функции руки. Установлено, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев. И если развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается и речевое развитие.

Упражнения, направленные на работу кистей и пальцев рук, развивают речь, мышление ребёнка, в то же время, способствуя развитию самой кисти и пальцев рук. Упражнения для кистей рук способствуют оздоровлению всего организма. Их можно проводить с использованием разных предметов, таких как деревянные палочки, спички, очищенные от серы, карандаш, ручка. Эти упражнения снижают психическое напряжение, снимают утомляемость.

Объем домашнего задания и его сложность надо соизмерять с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому предлагаю учащимся разноуровневые задания.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы (лат. princium – начало, основа, основное требование деятельности и поведению). Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья", и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

**Литература:**

-Гладкая В. В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Издание 2-е. Методическое пособие.- М.: Издательство НЦ «ЭНАС», 2006.-192 с.

-Девяткова Т.А. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: пособие для учителя».- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 304с.

-Использование новых информационных технологий в образовании /poleznyie-stati/ispolzovanie-novyih-informatsionnyih-tehnologiy-obrazova nii.html